

CÁNCER DE MAMA

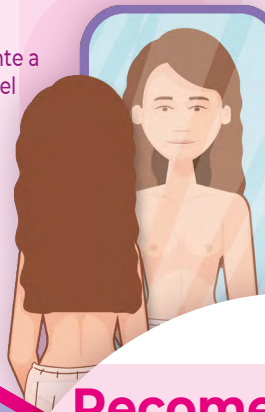
Es cada vez más frecuente y es una de las principales causas de muerte en la mujer, pero gracias a la detección temprana y a los tratamientos oportunos, se pueden salvar vidas.

¿Cómo se realiza la autoexploración?

Observación

Busque hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones en la piel; desviación de la dirección o retracción del pezón o de otras áreas de la piel, así como cambios de tamaño o de la forma de los pechos, en las siguientes posiciones:

Parada frente a un espejo, con el pecho desnudo; coloque los brazos a lo largo del cuerpo y observe.



2

Junte sus manos detrás de la nuca, lleve los codos hacia delante y observe.



3

Si encuentra alguna anomalía en la observación o la palpación debe acudir a su consultorio de Medicina Familiar cuanto antes.

Con las manos en la cintura, inclínese hacia el frente, empujando los hombros y los codos en la misma dirección (tiene que sentir el esfuerzo en los músculos del pecho) y observe.



1

4

De pie, frente al espejo o durante el baño, levante su brazo izquierdo y ponga la mano en la nuca, con la yema de los dedos de la mano derecha revise toda su mama izquierda, firme y cuidadosamente, haciendo pequeños círculos desde el centro hacia el exterior.

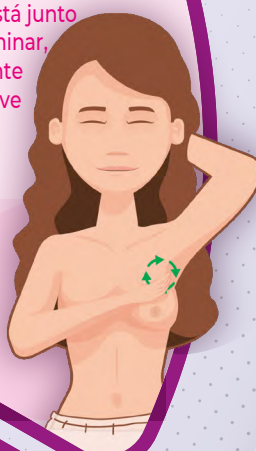


Palpación

Busque bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencias diferentes al resto de la mama de la siguiente manera:

5

Preste especial atención a la parte externa del pecho que está junto a la axila. Para terminar, apriete suavemente su pezón y observe si hay secreción (transparente, blanca, verde o sanguinolenta). Repita el procedimiento con la mama derecha.



6

Acostada sobre su espalda, con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo de su hombro izquierdo, ponga su brazo izquierdo detrás de su cabeza y con la mano derecha revise todo el seno izquierdo de la misma forma que lo hizo de pie. Haga lo mismo para revisar el pecho derecho.



Recomendaciones

En mujeres a partir de los 20 años y más, la autoexploración de la mama es útil cuando es un hábito.

Examine sus mamas cada mes, entre el séptimo y décimo día del inicio de la menstruación.

En mujeres postmenopáusicas o con histerectomía pueden realizarla el primer día de cada mes o un día fijo elegido por ellas.

Recuerda:

¡Más vale prevenir!



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL